

PROGRAMME DE FORMATION

Laboratoire de création chorégraphique

« Créer en Mouvement :

De l'Intuition à la Composition, Chorégraphie intuitive »

Objectifs pédagogiques :

- Développer une autonomie dans la création chorégraphique.
- Explorer des outils d'improvisation structurée pour générer du mouvement.
- Cultiver une approche intuitive de la composition.
- Créer des pièces courtes en solo et en groupe.
- Apprendre à articuler une démarche artistique.

Durée : 20 heures de formation (5 séances de 4h, un dimanche par mois de 10h à 14h)

Compétences visées

- Générer du mouvement à partir d'une consigne, d'un ressenti ou d'un concept.
- Construire une structure chorégraphique à partir d'improvisations.
- Réfléchir en termes de composition spatiale, rythmique et émotionnelle.
- Collaborer avec d'autres artistes pour une création collective.
- Présenter un travail scénique court, accompagné d'une note d'intention.

Publics :

- Danseurs amateur·ices ou professionnel·les,
- Artistes du mouvement,
- Enseignants en danse,
- Comédien·nes ou performeur·euses ayant une pratique corporelle niveau intermédiaire ou avancé, ayant pratiqué des danses arabes, amazigh, gitanes ou tziganes de Méditerranée.
- Toute personne souhaitant découvrir et s'initier aux danses tziganes et gitanes de Méditerranée, quel que soit son niveau de départ

Pré-requis : Aucun prérequis

Contenu de la formation

Séance 1 : Laisser surgir (4h)

Objectifs	• Briser la glace corporelle et mentale. • Se connecter au mouvement intuitif. • Démarrer un journal de création. <i>Création d'une première danse collective à partir de l'improvisation sur consigne donnée.</i>
Contenu	• Échauffement sensoriel et énergétique. • Improvisations guidées à partir de stimuli internes (respiration, émotions, images mentales). • Premiers matériaux de mouvement individuels. • Échange collectif sur les ressentis et les outils utilisés: écoute et analyse de la structure musicale.

Séance 2 : Dialogues chorégraphiques (4h)

Objectifs	• Construire une écriture collective à partir de l'improvisation. • Approfondir le rapport à l'autre dans la création. <i>Création d'une première danse collective à partir de l'improvisation sur consigne donnée.</i>
Contenu	• Improvisation à plusieurs : leaders/followers, écho, opposition. • Création de modules de groupe (2 à 5 personnes). • Jeux d'espace et de composition instantanée. • Travail sur la notion de rythme commun et de contraste.

Séance 3 : Écouter et structurer (4h)

Objectifs	• Développer la conscience de la composition spontanée • Commencer à structurer un solo court. <i>Chacun présente son travail personnel et le soumet au regard des autres.</i>
Contenu	• Travail sur le regard extérieur et feedback constructif. • Ébauche d'un solo de 1-2 minutes.

Séance 4 : Composer et affiner (4h)

Objectifs	• Approfondir une forme chorégraphique cohérente (solo ou groupe). • Travailler les transitions, l'intention, la dynamique. <i>Création d'une troisième chorégraphie collective à partir de l'improvisation et consigne donnée.</i>
Contenu	• Finalisation des chorégraphies (2 min solo / 3-5 min groupe). • Coaching individualisé. • Travail sur la présence scénique et la musicalité. • Préparation à la restitution.

Séance 5: Présenter et partager (4h)

Objectifs	• Partager le fruit du processus. • Verbaliser la démarche artistique. • Clôturer le parcours créatif collectivement.
Contenu	• <i>Répétition générale.</i> • <i>Présentation publique ou en cercle fermé.</i> • <i>Retours croisés : ressentis, apprentissages, perspectives.</i> <i>Écriture d'une brève note d'intention chorégraphique.</i>

Modalités pédagogiques et techniques

- Alternance de pratique et de temps réflexif.
- Utilisation de jeux d'improvisation, de consignes écrites, de travail avec musique ou silence.
- Mises en situation de composition.
- Retours croisés entre participant-es et formatrice.
- Documentation du processus créatif (carnets, vidéos, etc.)

Modalités de suivi et d'évaluation

- Feuilles de présence
- Auto-positionnement du bénéficiaire sur les objectifs pédagogiques avant la formation afin de personnaliser le contenu et en fin de formation pour évaluer sa progression
- Observation continue par la formatrice.
- Présentation finale (critères : cohérence, engagement, créativité).
- Échange oral collectif sur le processus.

Formatrice

- Núria Rovira Salat : Chorégraphe, pédagogue de la danse, spécialiste en improvisation et composition contemporaine. Danseuse spécialisée en danses arabes, amazighs, tziganes et gitanes de Méditerranée.

Sanction de la formation

- Attestation de fin de formation remis en fin de formation